

COLEGIO GLENN DOMAN
MENU JULIO 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
SOPA CAMPESINA	CREMA DE TOMATE	SOPA DE AVENA	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE CEBADA
BEEF STROGANOFF	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	PASTA A LA BOLOÑESA	FRICASE DE POLLO	CARNE ASADA
PLATANO AL HORNO	PURE DE PAPA CRIOLLA	PAN BAGUETTE	YUCA FRITA	LENTEJAS
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: FRESA	JUGO: MARACUYA	JUGO: GUAYABA	JUGO: MORA	JUGO: LIMONADA
PORCION DE FRUTA: BANANO	POSTRE: MASMELOS	PORCION DE FRUTA: PAPAYA	PORCION DE FRUTA: MANZANAZA	PORCION DE FRUTA: PIÑA
Kcal: 795 Gra: 17.9 HC: 138 PR: 23.6	Kcal: 435,3 Gra: 9,3 HC:70,7 PR: 35,0	Kcal: 1050 Gra: 14,4 HC:197,5 PR: 34,1	Kcal: 1278 Gra: 36,9 HC: 164,2 PR: 35.1	Kcal: 951 Gra: 4,5 HC: 185.5 PR: 35.3
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE ARRACACHA	CREMA DE VERDURAS	SOPA CAMPESINA	CONSOME	CREMA DE ARRACACHA
CARNE EN BISTEC	POLLO AL HORNO	ALBONDIGAS	FILETE DE PESCADO APANADO	CARNE ASADA
TORTA DE AHUYAMA	YUCA FRITA	CRIOILLITAS AL VAPOR	PATACON	TORTA DE PLATANO
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
JUGO: PIÑA	JUGO: GUAYABA	JUGO: LULO	JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: MANGO
POSTRE: BOCADILLO	PORCION DE FRUTA: MELON	POSTRE: BARQUILLO	POSTRE: PANELITA DE LECHE	PORCION DE FRUTA: PATILLA
Kcal: 621 Gra: 5.7 HC: 118,5.8 PR: 27,5	Kcal: 844 Gra: 27 HC: 120,1 PR: 34.5	Kcal: 658 Gra: 16,3 HC: 112,9 PR: 17.4	Kcal: 646 Gra: 16.4 HC: 110,9 PR: 16,3	Kcal: 716 Gra: 9,9 HC: 136,0 PR: 22,9
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE MAZORCA	SOPA DE PLATANO	AJIAQUITO	FRIJOLADA	CREMA DE APIO
COSTILLITAS DE CERDO BBQ	CARNE DE HAMBURGUESA	MUSLITOS DE POLLO BBQ	CARNE MOLIDA/HUEVO FRITO	ARROZ CHINO
YUCA AL HORNO	PAPA CHIP	CHIP DE ARRACACHA	AREPA / TAJADA	CASQUITOS DE PAPA
ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	
ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA		ENSALADA
JUGO: MANGO	JUGO: MORA	JUGO: TOMATE DE ARBOL	JUGO: LIMONADA	JUGO: MORA
POSTRE: BOCADILLO	POSTRE: GALLETA HERPO	PORCION DE FRUTA: BANANO	PORCION DE FRUTA: PATILLA	PORCION DE FRUTA: MANZANA
Kcal: 1100 Gra: 24,9 HC: 185.0 PR: 34,9	Kcal: 1070 Gra: 23,5 HC: 147,6 PR: 57,7	Kcal: 828 Gra: 19,9 HC: 132 PR: 35.6	Kcal: 1164 Gra:37,7 HC: 203,4 PR: 33,1	Kcal: 636 Gra: 16.5 HC: 109 PR: 15.99
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
SOPA DE AVENA	SOPA DE CEBADA	CONSOME		
ARROZ PAISA	SOBREBARRIGA AL HORNO	LASAÑA MIXTA		
TAJADA	PAPA CHORREADA	PAN BAGUETTE		
	ARROZ BLANCO			
ENSALADA	ENSALADA			
JUGO: LIMONADA NATURAL	JUGO: LULO	JUGO: FRESA		
PORCION DE FRUTA: MANZANA	PORCION DE FRUTA: PIÑA	PORCION DE FRUTA: PATILLA		
Kcal: 652,6 Gra: 23,8 HC: 121,7 PR: 31,7	Kcal: 989 Gra: 15.7 HC: 138,5.7 PR: 44,0	Kcal: 669 Gra: 17,7 HC: 95,4 PR: 33,5		

EUGENIA PEÑA VARGAS
NUTRICIONISTA-DIETISTA UIS
REG 03532